NUMER 1. ROK IX.

DROGA DO ZDROWIA

STYCZEŃ 1939



CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA, SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

od redakcji

Oddając do rąk naszych Czytelników pierwszy numer dziewiątego rocznika „Drogi do Zdrowia", pragniemy już na wstępie zaznaczyć, że jak dotąd, tak i nadal będziemy się starali zainteresować szerokie sfery naszych Czytelników zagadnieniami zdrowia i jego ochrony. Z radością stwierdzamy wyniki naszej pracy, szerzenia się uświadomienia higieniczno-sanitarnego, zrozumienia doniosłości zdrowia w życiu codziennym i popularności haseł zapobiegawczych.

Dziś „Droga do Zdrowia" przeszła już pierwsze próby poszukiwania właściwej drogi do naszych Czytelników. Tysiące listów i zapytań, kierowanych pod adresem Redakcji, świadczą wymownie o tym, że nasi Czytelnicy nawiązali żywy kontakt ze swoim pismem, że żywo odczuwają jego potrzebę i cenią znaczenie tego rodzaju pisma.

Rok Nowy będzie i dla „Drogi do Zdrowia" — nowym rokiem wysiłków w kierunku stałego ulepszania i doskonalenia pisma.

Prosimy naszych Czytelników o dalszą współpracę, otwierając dla nich szeroko łamy naszego pisma w rubryce — „Trybuna Czytelników".

Z okazji Nowego Roku życzymy wszystkim naszym Współpracownikom, Przyjaciołom i Czytelnikom naszego pisma

wesołych świąt i dobrego nowego roku

Choroby jesienne i zimowe

Corocznie na jesieni krzywa zachorowań na różne zakaźne przypadłości (grypa, błonica, angina, zapalenie płuc i oskrzeli) biegnie ostro w górę, znacząc w ten sposób ogromny wzrost przypadków chorobowych. Badania ostatnich lat wykazały, że wrażliwość nasza nie zależy bynajmniej od pory roku, o ile stan naszego zdrowia nie wykazuje żadnych usterek, jednak przy bodaj nie wielkiej niedomodze organizmu, odporność w stosunku do chorób infekcyjnych zmniejsza się znacznie, a tym samym w okresie zimowo-jesiennym wzrasta zachorowalność.

W tych wszystkich wypadkach skóra odgrywa ogromnie doniosłą rolę, jak to już nieraz zaznaczyliśmy. Wdycha ona tlen a wydycha azot i kwas węglowy, odciążając w ten sposób płuca, odciąża też i nerki, spełniając funkcje wydzielnicze, usuwając z ustroju szkodliwe substancje oraz nadmiar wody, współpracuje również wydatnie z sercem w akcji rozdzielnictwa krwi. Fakt, że uszkodzenie, np. przez oparzenie, 1/3 części skóry powoduje śmierć, dowodzi jak bardzo ważnym jest ona organem.

Skóra również jest tym narządem, który chroni nas przed zimnem, ona to reguluje ciepłotę naszego ciała, otwiera i zamyka pory (gęsia skórka), zapobiega przeziębieniom przy ostrych zmianach klimatycznych. Dlatego też pielęgnowanie skóry ma dla naszego zdrowia najbardziej zasadnicze znaczenie. Skóra nie pielęgnowana dostatecznie przestaje reagować sprawnie na zewnętrzne zmiany ciepłoty, co właśnie zagraża zaziębieniem, natomiast skóra elastyczna, dobrze utrzymana chroni nas znakomicie przed wszelkimi wpływami atmosferycznymi. Hartowanie polega zatem na tym, by skórę naszą uczynić zdolną do szybkiej reakcji na działanie zimna i ciepła. Oczywiście nie można tego osiągnąć z dnia na dzień, jednakże codzienne systematyczne zmywania chłodną wodą, ewentualnie chłodne tusze i masaże przy pomocy grubego ręcznika znakomicie usprawniają ten, tak ważny, organ. Zabiegów tych nie należy zaczynać w zimie, lecz stosować je stale przez cały rok. Skóra w ten sposób pielęgnowana uzyskuje jeszcze jedną cenną właściwość: rozwija sekrecję, która unieszkodliwia zarazki chorobowe, osadzające się na skórze, natomiast jama ustna jako brama wpadowa stoi otworem dla wszelkich bakterii, ponieważ najdokładniejsze pielęgnowanie skóry nie może nas przed nimi uchronić, staną się one jednak nieszkodliwe jeżeli nie będziemy się przeziębiać, to jest, jeżeli przez zahartowanie skóry uzyskamy dostateczną odporność organizmu. Oczywiście nie należy zaniedbywać i jamy ustnej, lecz utrzymywać ją w czystości przez wieczorne przepłukiwania jakimś lekkim środkiem odkażającym i mycie zębów.

Dr A. Rydel.

Urlop ludzi pracujących zawodowo

PRACA i odpoczynek muszą rytmicznie następować po sobie i uzupełniać się. Człowiek nie może ograniczyć się li tylko do pracy zarobkowej, musi także wyżywać się w innych kierunkach, tym bardziej, że warsztat, biuro, czy fabryka nie stanowią pola, na którym by osobowość nasza mogła się w pełni rozwinąć. Urlop dostarcza nam po temu daleko więcej sposobności, ponieważ daje nie tylko odpoczynek i odprężenie ciału, ale pozwala swobodnie rozporządzać wolnym czasem, który możemy zużyć na pogłębienie i ukształtowanie naszych walorów psychicznych, które w ciągu roku pracy ulegają z konieczności stłumieniu.

Zapotrzebowania odpoczynkowe rozmaitych ludzi bywają różne, to też każdy powinien przed rozpoczęciem urlopu zastanowić się nad tym, co mu da największą sumę korzyści. Dla jednych wyjazd na wieś i spokojne obcowanie z przyrodą jest najbardziej wskazane, ktoś inny potrzebuje więcej ruchu, sportu, wycieczek. Znakomitą formą odpoczynku są podróże, o ile ktoś może sobie na nie pozwolić. Przynoszą one całkowite oderwanie się od trosk codziennych, pogłębienie psychiki, nabycie wielu kształcących wiadomości. W tym kierunku społeczeństwo dużo zrobiło, ułatwiając ludziom wyjazdy do uzdrowisk krajowych, czy też zespołowe wycieczki za granicę. Ale i innymi rozrywkami, pożytecznymi dla ducha i intelektu, można wypełnić dni odpoczynkowe: dobra książka, teatr od czasu do czasu, nawet film, o ile odpowiada wymogom artystycznym i nie paczy wyobrażeń o świecie rzeczywistym, mogą uprzyjemnić nam urlop i dać pożądane odprężenie nerwom i umysłowi. Po dobrze spędzonych wakacjach wrócimy do pracy ze świeżym zapasem sił i energii, które pozwolą nam oddać się naszemu zawodowi z prawdziwym zapałem.

Dr Karol Mysłowicki.





PIERWSZY OGÓLNOPOLSKI KONGRES DZIECKA

W DNIACH 2—4 października 1938 r. odbył się w Warszawie pierwszy Polski Kongres Dziecka. Jednym z celów Kongresu było rozbudzenie w społeczeństwie żywego zainteresowania do spraw dziecka i poprawa jego doli w Polsce. Na Zjazd przybyli liczni przedstawiciele różnych sfer społeczeństwa, których los dziecka żywo obchodzi.

Podstawowe tematy poruszone na Zjeździe odnosiły się do: 1) stosunku społeczeństwa do dziecka i 2) podstawowych praw dziecka.

Z ważniejszych referatów wymienić należy „Dziecko i człowiek dorosły“, „Dziecko w rodzinie“, „Prawo dziecka do szkoły“, „Zdrowie dziecka“, „Wczasy dziecka“ oraz „Dziecko jako przedmiot troski świata“.

Poruszono na posiedzeniach komisyjnych zagadnienie kary, rolę organizacji społecznych w poprawie doli dziecka oraz ujednostajnienie postępowania z dzieckiem różnych czynników społecznych. Ustalono, że tylko dobra rodzina zapewnia dziecku należyte wychowanie. Wobec dużej śmiertelności dzieci w pierwszym roku życia, pierwsze 2—3 lata życia winno przebywać dziecko raczej w rodzinie, choćby zastępczej, a od 3—4 roku życia z wielu względów korzystne byłoby wychowanie dziecka w dobrze prowadzonym zakładzie wychowawczym. Referenci stwierdzili, że $^1/_2$ miliona dzieci nie uczęszcza do szkół, podnosili niedolę dziecka wiejskiego i robotniczego, ich niepowodzenia w szkole, przyczyny i smutne następstwa.

Ożywiona i gorąca dyskusja wykazała, że wiele jeszcze trzeba zrobić, aby zapewnić prawo do rozwoju i nauki każdego dziecka w Polsce.

Na komisji „Zdrowie Dziecka“ poruszono dużo ciekawych rzeczy z zakresu chorób społecznych w szczególności gruźlicy i jaglicy.

Widać, że robi się już dużo w dziedzinie walki z chorobami społecznymi, organizuje się liczne kolonie i półkolonie, powstają stacje dożywiania dzieci, sanatoria dziecięce — wszystko to przyczynia się do poprawy ogólnego stanu zdrowia dzieci.

Szczegółową uwagę zwrócono na Kongresie na położenie dziecka nieślubnego i wysunięto wniosek zrównania go w prawach.

Postanowiono następny Kongres poświęcić specjalnie dziecku wiejskiemu.

W związku z Kongresem Dziecka uruchomiono Wystawę Dziecka, która budziła niezmiernie żywe zainteresowanie swoją oryginalnością i pomysłowością.

Wystawa przedstawiała bogaty i ciekawy materiał obrazujący w fotografiach i eksponatach działalność różnych instytucyj poświęconych dziecku i opiece nad matką.

Wśród licznych stoisk zrobionych pomysłowo i barwnie zwracało uwagę stoisko Ubezpieczeń Społecznych, któremu poświęcimy specjalny artykuł.

BEZCENNY DAR



W GRUDNIU, 1884 r., G. G. Colton amerykański lekarz i chemik, miał odczyt w mieście Hartford na temat „gazu rozweselającego“ (gaz azotowy). Znaczna większość słuchaczy wdychała ten gaz, aby wypróbować jego działanie na sobie i cieszyła się przez chwilę znakomitym humorem.

Jeden z uczestników pod wpływem radosnego podniecenia, uderzył się w nogę tak silnie, że krew popłynęła, nie czuł jednak wcale bólu, póki działanie gazu nie minęło. Ten przypadkowy pozornie zbieg okoliczności, zastanowił głęboko obecnego na sali dentystę, dra Horacego Wells'a. W kilka dni później, ów dentysta zaprosił do siebie kolegę po fachu, Riggs'a oraz dra Coltona i oszołomiwszy się poprzednio sporą dawką gazu rozweselającego, kazał sobie wyrwać chory ząb. Bólu nie czuł wcale. Takie były początki nowej i niezmiernie doniosłej ery w lecznictwie.

Następna próba podjęta przez dra Wells'a w Bostonie, w zakładzie chirurgicznym dr Warrena, nie udała się, ponieważ dla uśpienia pacjenta użył on zbyt słabej dawki gazu! Chory podczas zabiegu krzyczał z bólu, a studenci wygwizdali niefortunnego demonstranta. Mimo to, w parę lat później, dr Colton stosował przy zabiegach operacyjnych gaz rozweselający z doskonałymi rezultatami.



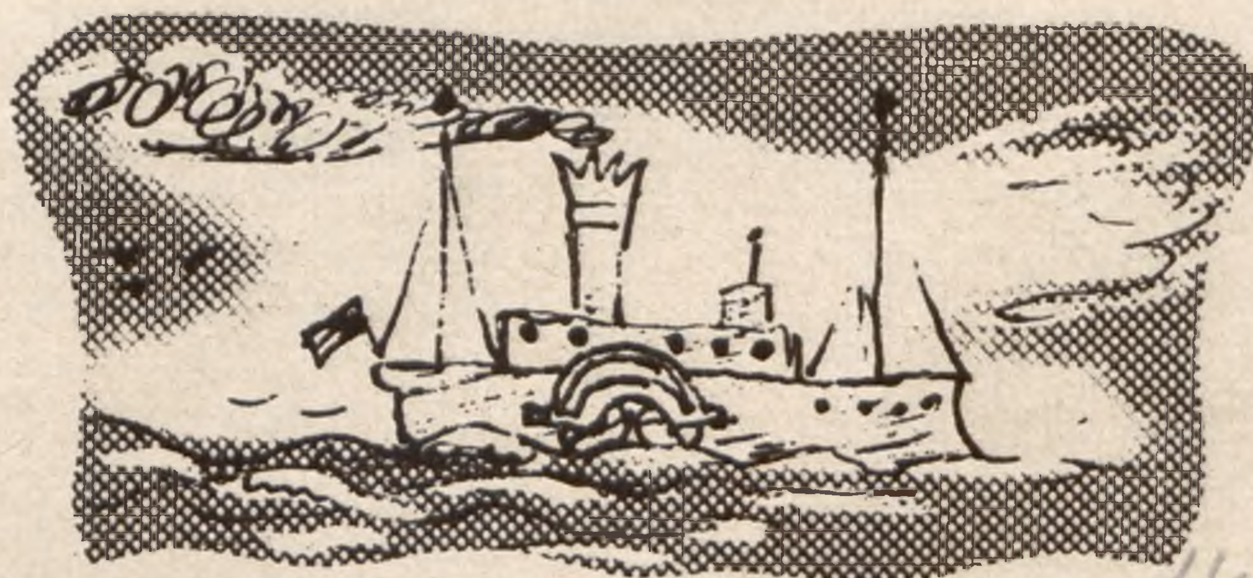
W owych czasach znano już działanie eteru i posługiwano się nim w rozmaitych celach, nie mających nic wspólnego z medycyną, nikomu też nie przyszło na myśl zastosować go w celu usypiania chorych. Dopiero dentysta amerykański, dr Morton, zwrócił uwagę na pewne właściwości rauszu pod wpływem eteru i postanowił zrobić na sobie pierwszą próbę. Nalał eteru na chusteczkę i wdychiwał go w ten sposób, póki nie stracił przytomności. Stwierdził, że głęboki sen trwał u niego jakieś 7 do 8 minut. Tego samego dnia dokonał próby na pacjencie i uśpiwszy go eterem wyjął chory ząb, nie sprawiwszy mu bólu.

Wiadomość o tych cudownych próbach obiegła amerykański świat lekarski. Dnia 16 października 1846 r. dokonał dr Warren pierwszej poważnej operacji pod narkozą. Ku zdumieniu chirurga, który dotąd sceptycznie odnosił się do wynalazku dr Mortona, pacjent podczas zabiegu leżał spokojnie, pogrążony w głębokim śnie, nie odczuwając bólu.



Pierwszy parowiec, odchodzący do Europy, przyniósł wieść radosną Staremu Światu. Ludzkość otrzymała cudowny dar, który wyzwalał ją od straszliwych cierpień, nieodłącznych od operacji, chirurgia nabrała nowego rozmachu i rozszerzyła pole swej działalności. Dziwnym jednak zbiegiem okoliczności, wynalazcy środków usypiających, Wells, Morton, Jockson współpracownik tego ostatniego, ci prawdziwi dobroczyńcy ludzkości, wszyscy skończyli tragiczną śmiercią. Wells i Morton odebrali sobie życie, Jockson skończył w szpitalu dla obłąkanych. Bezcenny dar, który ofiarowali ludzkości im szczęścia nie przyniósł.

Dr A. Rudawski.







BESKIDZKIM SZLAKIEM

III

POD ZNAKIEM DZIECKA

KIEDY auto staje przed ślicznym, amfiteatralnym gmachem w Cieszynie — przybysz stołeczny nie posądziłby nawet, że jest to gmach Ubezpieczalni. Więcej! Jest to tylko gmach oddziału cieszyńskiego: centrala znajduje się w Bielsku, skąd właśnieśmy przyjechali na kolejny przegląd placówek uzdrowieńczych Śląska.

— Drugi podobny oddział, a właściwie ekspozyturę mamy w Czechowicach!... — informuje dyrektor Ubezpieczalni bielskiej, p. Jan Wadoń, który uprzejmie kieruje zwiedzaniem ośrodków na terenie bardzo obszernego zasięgu swej działalności. — Naturalnie poza tym rozsiane są po całym terenie mniejsze ośrodki, reprezentowane przez lekarzy Ubezpieczalni. Gmachy mamy tak w samym Bielsku, jak w Cieszynie i Czechowicach, własne.

Bodajto być Ubezpieczalnią śląską, gdzie się przerabia bogactwo całej przemysłowej Polski! Warszawska Ubezpieczalnia mieści się w pofabrycznych gmachach, bardzo słabo dających się przystosować do potrzeb nowoczesnej biurowości. A każda inicjatywa rozbudowy jest przeważnie przyjmowana wielkim lamentem niepowołanych strażników grosza publicznego, którzy natychmiast piętnują sam projekt tak szalonego marnotrawstwa jak wybudowanie własnego, z sensem pomyślanego dla należytego funkcjonowania świadczeń, gmachu. Siedzą przeważnie po swoich gabinetach czy redakcjach i rzesze tłoczących się po źle skomunikowanych biurach interesantów nie obchodzą ich naprawdę nic a nic. Ale miło czasem łatwym kosztem wyjść na ojców ojczyzny.

Ubezpieczalnia Społeczna w Bielsku słynie jako doskonale zorganizowana placówka. Na jej organizację składają się dwa czynniki: pierwszy — to dobrobyt tego zakątka Polski, jakim jest Śląsk. Drugi — to indywidualność p. dyr. Wadonia, który swoje społeczne nastawienia przypieczętował w osiemnastym już roku życia więzieniem, a potem — nieustępliwą walką o dzieje cieszyńskiego plebiscytu. Poza tym jest na swoim terenie niezależnie od Ubezpieczalni jedną z najpopularniejszych osobistości.

— Bo my z Lekarzem Naczelnym — Drem Wałachem, jesteśmy tutejsi. Nie ma chyba na tej ziemi kąta, którego byśmy nie wychodzili własnymi nogami. Różnie bywało, kiedyśmy walczyli o ten kawał polskiej ziemi za Olzą! Zgrał się z nami i wkłada lwią zaiste pracę we wszystkie poczynania i zastępca p. dra Wałacha — dr Biluchowski, choć przybył niedawno na Śląsk. Obejrzymy przy sposobności w Cieszynie zamek, a potem wstąpimy na chwilę do naszej dożywialni dla dzieci. A ponieważ pogoda jakoś się rozchmurzyła, można by pojechać do Jaworza!

— Co to jest Jaworze, panie dyrektorze? Zdaje się miejscowość kuracyjna?

— Raczej klimatyczna: znana jest z zakładu leczniczego dra Czopa, który tam od dawna funkcjonuje. Mamy w Jaworzu dom wypoczynkowy dla kobiet, a przez lato mieliśmy kolonie dla dzieci. Ponadto prowadzimy w Ustroniu obozy wypoczynkowe, uzdrowisko i kolonie dla wszystkich kategoryj: kobiet, dzieci, mężczyzn i młodzieży. Teraz budujemy w Jaworzu coś jeszcze. Oto zamek cieszyński! Jest w bliskiej zażyłości z browarem. Ale pięknie położony nad Olzą, a w parku stoi jeszcze wieżyca z czasów piastowskich: ma być bardzo stara. Równie archaiczna jest ta kapliczka. Konserwacja ochrania te zabytki bardzo starannie.

Ciężka wieża, sczerniała od wieku jak prababka tych włości, przetrwała sama na rumowiskach parkowych, których szczątki starannie zrekonstruowano. Poprzez strzelnicę srebrzy się w dole Olza, a za nią widać czeski Cieszyn, który niemniej dla wszystkich serc tutejszych nie przestał być krwawo oddartym szmatem prawowitej polskiej calizny. Tuż pod serpentyną zamkową tulą się wąskie uliczki, pamiętające dobrze jeszcze dzieje tego rozdarcia.

— Ano, był gorący czas! — mówi na wpół do swoich wspomnień, na wpół do niewidzialnych współtowarzyszy dr Wadoń. — W tamtym domu urzędowała komisja aliancka do spraw plebiscytu — Angliki czy Włochy, Bóg ich tam wie! Na wszelki wypadek obstawili się kulomiotami. Więc przecież trzeba było pokazać jakoś, że w Cieszynie są Polacy, nie Czesi, że to nasze i nasze musi być? To i zebraliśmy się wtedy do 30 tysięcy luda, w tej oto uliczce naprzeciwko: na kulomioty idzie się tylko o swoją krew! Ano, wszystkiego i tak się ocalić nie dało: Niejednemu ta Olza rozcięła serce na dwie połowy na podobieństwo cieszyńskiej ziemi. A co robić? To już chyba chodźmy do naszej dzieciarni. Na tej ziemi trzeba chłopaków na schwał, bo nie wiedzieć co jeszcze będą kiedy trzymali w ręku: młoty, kilofy, czy jakie inne narzędzia? A tu w domach bieda, blade to, chude i choruje. Dajemy im obiad i podwieczorek, trudno więcej. A i tak się szarpiemy, czy dożywiać już przez całą zimę te same dzieci, czy zmieniać turnusy? Nie ma tego bogactwa, którego by starczyło na załatanie wszystkich dziur!

Schodzimy z wyniosłej piastowskiej ruiny, mijamy kapliczkę, z której jak z lochu wieje chłodem umarłych wieków, zagłębiamy się w plebiscytowe uliczki. I za chwilę jesteśmy w domku, którego dwie sale są pełne dzieciarni. Już jest usadowiona przy długich stołach: czeka na gorącą zupę i mięso z makaronem, które smakowicie pachnie z daleka.

Wychowawczynie jako tako usiłują utrzymać w ryzach rozmaite konflikty miejscowe: ktoś komuś zjadł chleb a inny ktoś gorzko płacze, że nie może wziąć do domu połowy własnej porcji.

— Mieliśmy tu prawdziwą plagę z przychodzeniem rodziców w pierwszych czasach — mówi jedna z opiekunek. — Czasem robią to naprawdę z niedostatku, ale czasem trochę spekulują na dożywianiu dziecka. Matki siadały razem i niby to karmiąc dziecko, zjadały same połowę i prosiły o dokładki. Gdyby to było można, człowiek by wszystkich nakarmił, ale przecież się nie da! Teraz już wiedzą, że to jest dożywianie dzieci i tylko dzieci.

— A po obiedzie idą do domów?

— Nie! Trzymamy je tu do podwieczorku, bawią się, czytamy, miewamy pogawędki, potem dostają podwieczorek: kakao, mleko czy kawę i coś do zjedzenia, a wtedy już idą do domów. To — zimowe półkolonie.

Dostajemy kawał śląskiego kołacza, do którego palą się dzieciom oczka i wyruszamy dalej. Po drodze dyr. Wadoń sprawdza czy przybito jakąś już dawniej omawianą półkę. Wsiadamy w auto i wyjeżdżamy piękną szosą w kierunku Bielska. Mijając malowniczo rozrzucony na podgórzu Ustroń, wstępujemy do budynku opodal drogi, w którym jak się pokazuje jest uzdrowisko dla dzieci. Nie ma ich w tej chwili, poszły na spacer, korzystając z pięknej pogody. Przechodzimy przez korytarz na pierwsze piętro. Sale poprzybierane wystrzygankami, czysto posłane łóżka. W kuchni zastajemy gosposię z pomocnicami przy wykończaniu obiadu.

Dyrektor bez słowa idzie do wielkiej szafy w rogu, otwiera ją i uważnie ogląda. Leżą bochny chleba pod płótnem, stoją jakieś flasze i słoje.

— Macie teraz wygodę — mówi do gosposi, która załamuje ręce ze zmartwienia, że kluseczki jeszcze nie gotowe. — A czy lampka na dole powieszona? Żeby się dzieci tam w ciemności nie rozbijały!

Ubezpieczalnia bielska ma na wykazie przeszło dziesięć rozmaitych ośrodków kolonijnych, uzdrowiskowych i obozowych, nie licząc samej wielkiej machiny administracyjnej jaką jest centrala i jej dwa oddziały. Wymagają one nieustannej ingerencji dyrektora poprzez jego sztab urzędniczy. Nie przeszkadza mu to jednak widocznie pamiętać, będąc w Ustroniu, że zamówiona tam była szafa do kuchni, a w dożywialni, że brakowało lampki. Może — małomówność sprzyja sprawności organizacyjnej?

Ponieważ dzieci nie ma, a godzina obiadowa się zbliża, dyrektor z wahaniem spogląda na zegarek i na drzwi do kuchni, w których stoi gosposia.

— Kto to wie, kiedy się dopytamy do jakiegoś jedzenia. A co tam dziś macie na obiad?

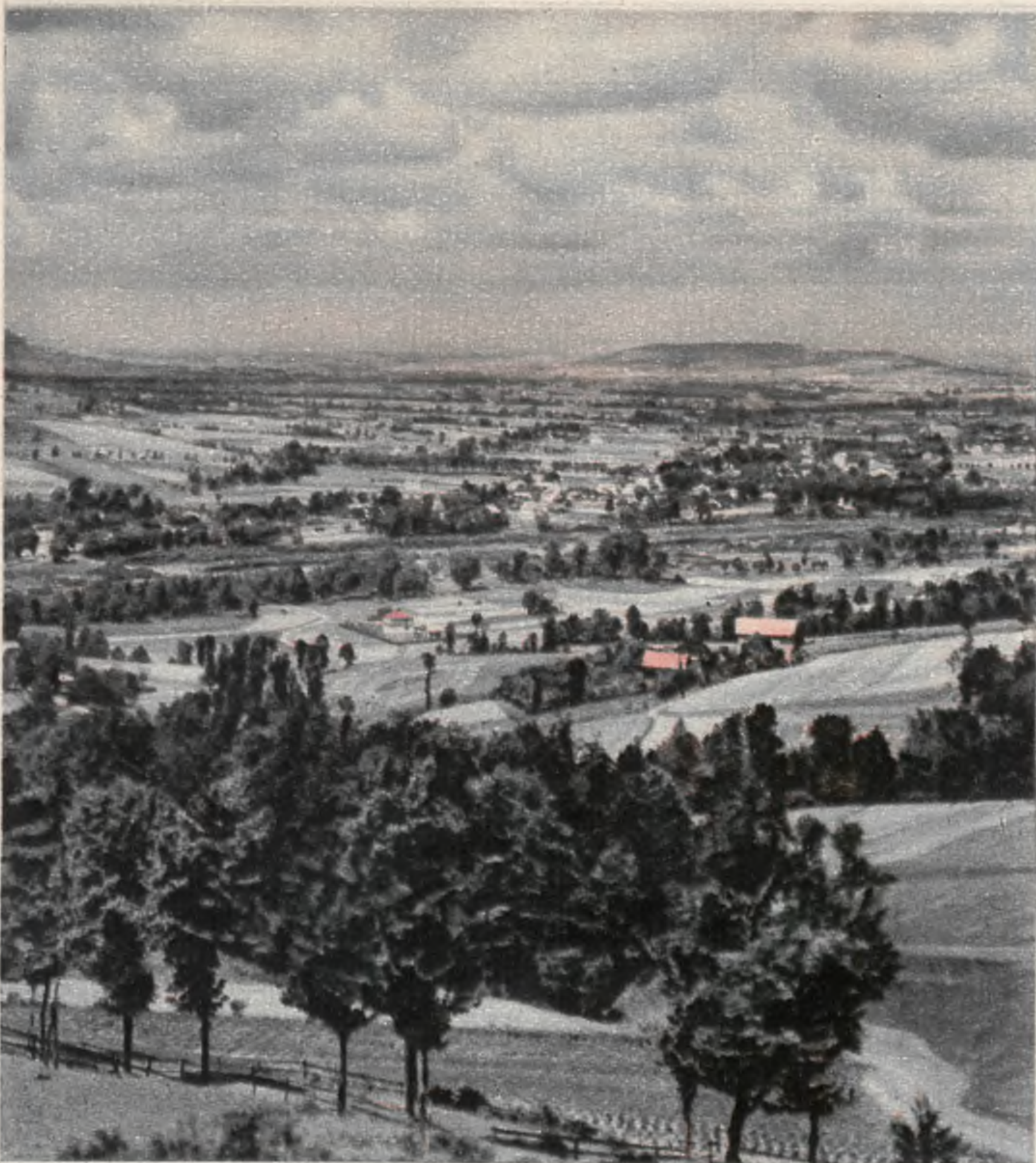
— Jest rosół z kluseczkami, sztuka mięsa z kartofelkami i ogórkiem i kompot. W tę chwilę już podam, tylko że kluseczki nie gotowe! Chyba, żeby bez kluseczków?

Zjadamy więc bez „kluseczków" pyszny rosół, jakiemu by nie miał nic do zarzucenia i sam minister, zjadamy sztukę mięsa i z żalem rezygnujemy z herbaty wobec spóźnionej, jak na nasze plany, godziny: mamy jeszcze wstąpić do Jaworza, w którym dyrektor szykuje jakąś niespodziankę. Uśmiecha się zawczasu zadowolony z efektu.

— Tylko teraz jedziemy całą parą, żeby w Jaworzu być jeszcze przy słońcu... — Potem już zupełnie inaczej wszystko wygląda — zastrzega sobie u szofera, kiedy ruszamy. — Ale chyba jeszcze mamy czas.

I z głosu jakim to mówi znać, że nie darowałby ani jednego straconego nieopatrznie promyczka, któryby mógł dodatkowym światłem paść na podjętą w tym podbeskidzkim zakątku walkę: walkę o zdrowie dziecka.

M. H. Szpyrkówna.







Pierwsza pomoc w nagłym wypadku

DZISIEJSZE społeczeństwa uświadamiają sobie coraz dokładniej, że jednym z podstawowych postulatów pracy jest ochrona zdrowia pracowników. W naszej dobie człowiek wchodzący w szranki pracy, poddaje się badaniom lekarskim, które orzekają, czy pod względem zdrowotnym nadaje się on do zawodu, który sobie obrał. Pracownik zdolności tej w dalszym ciągu nie powinien utracić, co może osiągnąć przez stosowanie się do przepisów higienicznych, których najbardziej podstawowe zasady powinien sobie przyswoić. Społeczeństwo w miarę możności usiłuje zaznajomić go z tymi przepisami za pomocą pism lekarskich, kursów, odczytów urządzanych przez Czerwony Krzyż, Urzędy Zdrowia, Ubezpieczalnie itd. Jeżeli ktoś prowadzi regularny tryb życia, unika alkoholu, odżywia się racjonalnie, uprawia umiarkowane ćwiczenia cielesne na świeżym powietrzu, dba o zęby, jamę ustną, czystość odzieży i ciała, może długo i wydatnie pracować. Oczywiście pewne zawody uspasabiają do specjalnych chorób, powodują też nieszczęśliwe wypadki, których nie zawsze mimo ostrożności daje się uniknąć.

W razie wypadku ogromne znaczenie ma pierwsza pomoc, która często decyduje o życiu, dlatego każdy pracownik powinien zaznajomić się z najważniejszymi środkami ratownictwa, by móc przyjść z pomocą towarzyszowi, który uległ nieszczęściu przy wykonywaniu pracy. To minimum wiadomości lekarskich obejmuje:

1) umiejętność cucenia omdlałych,
2) sztuczne oddychanie,
3) opatrywanie ran,
4) umiejętność przenoszenia chorych,
5) niesienie pierwszej pomocy w wypadku zachorowania,
6) w każdym warsztacie, czy fabryce powinno być paru robotników, umiejących przewiązać tętnicę, nałożyć prawidłowo bandaż i szynę na złamane członki.

Nie należy też zapominać o apteczce podręcznej, która powinna znajdować się wszędzie, gdzie pracuje większa ilość ludzi, zaopatrzonej w termometr, nożyczki chirurgiczne, pinsetkę, watę, bandaże gazowe i elastyczne, gazę, ceratkę do kompresów, watę tamującą krew, maść na rany, jodynę, wodę utlenioną, lyzol, wazelinę, aspirynę, pyramidon, chininę, puder, mydło dziegciowe, środek na przeczyszczenie i małą broszurkę, traktującą o sposobach niesienia pierwszej pomocy.

W warsztatach pracy omdlenia zdarzają się często z powodu złego powietrza, długiego stania, tudzież z powodów psychicznych, takich jak przestrach, nadmierna radość, wzruszenie, a oprócz tego z powodu zaburzeń w krążeniu. Omdlenie poprzedza zwykle bladość, poty, zawrót głowy, w końcu utrata przytomności i upadek. Towarzysze, widząc te objawy, powinni wezwać lekarza, a tymczasem wynieść omdlonego na świeże powietrze, położyć na ziemi z głową opuszczoną w dół, pod ramiona podsunąć poduszkę, pod kolana dwie, by nogi górowały nad głową, rozpiąć ubranie, zmieniać często zimne okłady na czoło, ściągnąć pończochy, podeszwy i dłonie mocno rozcierać zimną wodą ręcznikiem lub szczotką, pod nos podsunąć kolońską wodę, spryskać równocześnie twarz i okolicę serca zimną wodą, pod żadnym pozorem nie wlewać nic do ust. Dopiero gdy przytomność wróci, można mocno natrzeć całe ciało i dać jeden łyk zimnej wody. Szklanka mocnej, czarnej kawy przywróci ocuconemu siły i równowagę nerwową.

Sposoby te wystarczają o ile chory oddycha, jeżeli oddech ustaje, poczyna grozić niebezpieczeństwo śmierci. Natychmiast wezwać lekarza, a tymczasem uwolnić górną połowę ciała z ubrania, otworzyć siłą usta, wyciągnąć przez chustkę język, który grozi uduszeniem chorego i mocno przywiązać go do brody, następnie klęknąć z tyłu za głową omdlonego, ująć obie jego ręce między łokciami a dłonią, wyciągnąć równo nad głową, tak aby klatka piersiowa mogła się swobodnie rozszerzyć, a potem z powrotem przycisnąć je do boków. Ruch ten powtarzać równomiernie przynajmniej 18 razy na minutę. Zabiegu nie wolno przerywać przed upływem conajmniej dwóch i pół godzin — ratujący muszą się często zmieniać. Gdy oddech i przytomność wrócą dać choremu łyk zimnej wody, a potem szklankę czarnej kawy.

Gdy lekarz na miejsce przybyć nie może, a chorego trzeba przenieść czy to do szpitala czy do domu, najlepiej posłużyć się w tym celu noszami, w braku takowych można go posadzić na krześle, przywiązać ręcznikiem do tylnej poręczy, krzesło dźwignąć przy pomocy dwóch drążków. Gdy i krzesła nie ma, niech jeden z kolegów weźmie chorego pod pachy, drugi pod kolana i w ten sposób niech go przetransportują na miejsce przeznaczenia.

Dr Ruszczański.





Listy naszych czytelników

Lekarze domowi — wczoraj i dziś



Od czasów najwcześniejszego mego dzieciństwa pamiętam czcigodną postać staruszka-lekarza Dra M., który co jakiś czas, jako „lekarz domowy" odwiedzał nasz dom, ileże miałem dużo rodzeństwa a choroby chodziły po nas. Wiadomo co młode to i płoche, nierozumne. Zaziębienia czy zepsucia żołądków były na poczekaniu, a zwykłe choroby dziecięcego wieku, jak płonica i błonica domu naszego nie omijały. Dr M. nasz lekarz domowy, który miał mnie i moje rodzeństwo w opiece w okresie przed i po wojnie światowej, był w całym tego słowa znaczeniu przyjacielem naszej rodziny. Badanie chorego rozpoczynało się przy gęstych kłębach dymu cygara „doktorskiego", po czym u łoża chorego toczyła się przynajmniej przez pół godziny rozmowa towarzyska z ominięciem tematu chorobowego, przeplatana dykteryjkami medycznymi. Z kolei niezależnie od pory dnia następowała czarna kawa, po czym dopiero Dr M. pisał receptę i udzielał wskazań leczniczych.

Wizyta lekarska pozbawiona cech obcości przechodziła w atmosferze przyjaźni, życzliwości i zażyłości.

Dziś czasy się zmieniły i to w sposób radykalny.

Dawno już dr M. zmarł, niosąc pomoc chorym aż do ostatnich chwil swego pracowitego życia.

Czasy zaś dzisiejsze odznaczające się szybkim rytmem życia i zaostrzoną walką o byt skazały na zagładę typ dawnego lekarza domowego, lekarza-przyjaciela i domownika. Dziś każdy stara się sprzedać swe wolne chwile. Ludzie stali się bardziej interesowni niż dawniej, a w pogoni za pieniądzem zatracają swe istotne wartości intelektualne.

Stary, wymarły przeważnie po większych miastach typ lekarza domowego został ostatnio zastąpiony przez lekarzy domowych, utrzymywanych przez Ubezpieczalnię Społeczną na terenie całej Polski.

Kto raz przynajmniej był u lekarza domowego Ubezp. Społ., wie ilu ludzi musi przebadać taki lekarz, ile napisać kart i recept. Często dzień po dniu przychodzą pacjentki z urojonymi chorobami względnie z drobnymi przypadłościami, nie mogącymi podpadać pod miano chorób. Pacjentki takie zajmują tylko drogi czas lekarzowi domowemu, utrudniając dostęp do niego prawdziwie chorym.

Lekarze domowi rozmieszczeni w różnych dzielnicach miast, znając przeważnie swoich „parafian", — to posterunki sanitarne, spełniające zaszczytną rolę, nie tylko walcząc z chorobami, ale też im zapobiegając.

Ktoś powiedział, że jedną z cech narodowych Polaków jest ustawiczne narzekanie. Narzekania te słyszy się często u ubezpieczonych, korzystających z pomocy Ubezpieczalni Społecznej. Powszechnie ubezpieczeni niezadowoleni są z badania ani z przepisanych leków ani wreszcie z przebiegu lecznictwa. Nie bierze się zwykle pod uwagę, że Ubezpieczalnia Społeczna ma na swoich barkach nie tysiąc chorych ale setki tysięcy, którym musi dopomóc i którzy niejednokrotnie wymagają kosztownego leczenia szpitalnego czy nawet sanatoryjnego. Już sama nazwa Ubezpieczalnia Społeczna wskazuje, że jest to instytucja społeczna, w której ubezpieczeni przez płacenie wkładek umożliwiają nie tylko sobie ale i drugim możność ratowania zdrowia. W tej walce o zdrowie Ubezpieczalnia Społeczna ma chlubną kartę a to tym bardziej, że potrzeby szpitalnictwa państwowego i samorządowego są w naszym kraju niewystarczające a ogólna bieda nie pozwala zwykle chorym na leczenie się w prywatnych zakładach leczniczych.

Jerzy Karwowski
Stały Czytelnik „Drogi do Zdrowia" z Warszawy.

Z CYKLU NIEDOLE DZIECKA

DZIELNY wódz zastępu Janosików, dziesięcioletni Maniek O. jest od kilku dni jak odmieniony. Nie zagląda do ulubionej pieczary, którą odkrył w lesie i której zazdroszczą mu wszyscy chłopcy z kolonii, nie szuka kory, z której Janosiki robią sobie śliczne pasy, nie zeskrobuje żywicy z drzew — natomiast oczy ma często zaczerwienione od płaczu. Wreszcie wyznaje co go przygniata.

Dostał list od matki — z opisem szarych trosk dnia codziennego — a na końcu taki ustęp „wreszcie ci donoszę synu kochany, że mię tata znowu zbił." — Chłopak wie, jak bolą razy ojca — sam ich nieraz zakosztował i widział równie często, jak spadają na głowę i plecy biednej, zmęczonej życiem matki. Jest bezsilny, jest za mały, aby ją bronić, ale jaka moc nienawiści gromadzi się w sercu dziecka przeciw ojcu, któremu miana ojca odmawia. Nazywa go stale on.

Mały Maniek dopiero na kolonii przeżywa swoje dzieciństwo i trzeba widzieć, jak je przeżywa! Ile w tym chłopcu inicjatywy, wytrwałości, jak porywa za sobą starszych nawet, ale ospałych nieco chłopaków. I jak bardzo, jak serdecznie przywiązał się do kolonii. Ale kolonia trwa tylko dwa miesiące i trzeba długich 10 miesięcy czekać na nowy sezon. Nie dziwię się zatem, gdy na przedstawieniu — ulubionej zabawie dzieci — z dala od szalejącej gromady, widzę Mańka wciśniętego w kąt. —Co ci to? — zapytuję, bo w ostatnich dniach jak gdyby ożywił się trochę — dzieci przecie tak łatwo zapominają! Ale w oczach, które się na mnie podnoszą, widnieje niedziecięcy smutek. — „Bo ja nie mam po co wracać" mówi — „przecie mnie on zawsze z domu wygania". — Nic mnie nie cieszy — dodaje — mama... Urywa, wstrząsa nim głęboki szloch.

Obejmuję chłopca, czuję jak silnie bije mu serce i podnosi się we mnie fala goryczy na myśl o wielkiej krzywdzie, jaką czyni temu dziecku rodzony ojciec. A jakże dużo jest krzywd podobnych!

Bronisława Bobrowska.

Ostrożnie z termometrem!

(Ciepłomierzem)

TERMOMETR jest instrumentem, który powinien znajdować się w każdym domu, zwłaszcza tam, gdzie są dzieci, podniesiona ciepłota ciała bowiem, jest pierwszym wskaźnikiem zaczynającej się choroby, a termometr wykaże wszelką, nawet nieznaczną zwyżkę, z największą dokładnością. Z termometrem jednak trzeba umieć się obchodzić. Dorosłym i starszym dzieciom mierzy się temperaturę pod pachą (10 minut), niemowlętom i młodszym dzieciom w kiszce stolcowej, do której wprowadza się termometr ostrożnie, nasmarowawszy go uprzednio odrobiną jakiegoś tłuszczu. W kiszce stolcowej wystarczy trzymać 8 minut. Przy tych zabiegach polecamy wielką ostrożność, którą również należy zachować przy strząsaniu termometru. Szklana rurka zawierająca rtęć jest bardzo krucha i czasem dość gwałtowniejszego ruchu, by się rozbiła, rozpryskując rtęć dookoła. Stłuczone kawałki szkła mogą zranić ciało, a rtęć, substancja o wybitnie trujących właściwościach, dostawszy się do żywej tkanki, powoduje poważne zatrucia. Jest ona tym groźniejsza, że rozpyla się w drobniutkie kuleczki, które w rance łatwo przeoczyć. Dlatego manipulować termometrem należy z największą uwagą i nigdy nie dawać dzieciom do rączki. Gdyby zaś mimo ostrożności termometr stłukł się i rtęć wniknęła do rany — bez straty czasu należy wezwać lekarza, który ją usunie.

Dr B. M.

Humor to zdrowie!

DROGA DO RAJU

Jakiś jegomość przechodzi przez jezdnię, zapatrzony w niebo.

— Panie ładny, — woła kierowca przejeżdżającego auta, — jeżeli pan nie będzie patrzał tam, gdzie pan idzie, to pójdzie pan tam, gdzie pan patrzy...



Starszy pacjent wchodzi do lekarza chorób wewnętrznych.

— Co panu brakuje? Czy czuje Pan jakieś bóle? — pyta lekarz.

— Niczego mi nie brak i nic mnie nie boli — odpowiada pacjent.

— Więc czego Pan sobie właściwie życzy?

— Mam sobie sprawić nową szczękę za 700 złotych i chcę wiedzieć, czy mi się to jeszcze opłaci.

CHORE ZĘBY

— Dokąd idziesz?

— Do dentysty.

— O tej porze? Tak wcześnie?

— Ja właśnie umyślnie z samego rana chodzę do dentysty, jak jeszcze jestem niewyspany.

— A po cóż to?

— Jak jestem niewyspany, to ziewam. Mój dentysta mówi, że mu to ułatwia pracę.



— Czy futro rysie jest trwałe?

— Rysiowi wystarczy ono na całe życie!

KWESTIA TEMPERAMENTU

Znany kryminolog amerykański Ellis Parker stwierdził w rozmowie z dziennikarzami, że wśród gangsterów większość stanowią osobnicy pochodzenia południowego.

— To zupełnie zrozumiałe — dodał — ci południowcy tak lekko biorą życie!

RÓŻNE RÓŻNOŚCI

A teraz nóżki na stół — powiedział pewien chirurg do pacjenta, któremu miał amputować obie nogi.

*

Ja tego nie przeżyję — zawołał morderca, gdy sędzia odczytał wyrok, skazujący go na karę śmierci.

*

Czego się pan stawia? — spytał sędzia świadka, który bez wezwania stawił się na rozprawę.

CO NAM ZOSTAŁO

Bardzo bogaty do niedawna bankier S. stracił ostatnio całą niemal fortunę. Mimo to — jak zapewnia — nie zmienił wcale trybu życia.

— Rano budzę się o ósmej, jak dawniej, dzwonię na lokaja...

— Jakto, ma pan nadal lokaja? — zapytuje ktoś z niedowierzaniem...

— Nie, ale mam jeszcze dzwonek!

AUTOR I WYDAWCA

— Jak tam idzie moja ostatnia książka? — zwraca się literat K. do swego wydawcy.

— Hm... nieszczególnie...

— To dlatego, że wydał ją pan niestarannie, brzydka okładka, marny papier.

— Drogi panie — uśmiechnął się wydawca — garbus nigdy nie jest zadowolony ze swego krawca.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. Cena numeru 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia“ Kraków, Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.